

முலிகை மணி

மலர் 11] ஆனந்தஸ்ரீ - பங்குனித் [இதழ் 5

வேலூர் மருத்துவர் :- ஆ.கிரா.கண்ணப்பர்

(182-வது முக்கை)

[விலை 50-காசு]

ACC-NO- 34315

சீதாட்சு

சீதாட்சு

‘முலிகை மணி’

தமிழ் மருத்துவத் திங்கள் இதழ்

ஆசிரியரும் அச்சிட்டு வெளியிடுபவரும்
தினமணி புகழ்

வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R. M. P.

ஆண்டு சந்தா ரூ. 6-00

தனி இதழ் 0-50

ஈங்குனி இதழில்

சிறப்புக் கட்டுரைகள்

1. தனிகை விழா செய்திகள்	...	3
2. நம்நாட்டு முலிகைகள்—திராட்சை	...	6
3. நோயும்—மருந்தும்	...	11
4. நோயும்—தன்மையும்—தலைவலி	...	17
5. தேனின் பெருமை	...	29

மற்றும் வழக்கமான கட்டுரைகள்

இலவசம்

முலிகை மணிக்கு முவாண்டு சந்தா ரூ. 18-00 செலுத்துவோருக்கு, எமது தயாரிப்பான ரூபக சக்திக்குரிய மருந்து “வல்லாரைத் திப்பிலி” (ரூ. 5 விலையுள்ளது) அன்பளிப்பாக அனுப்பப்படும். அன்பர்கள் இவ்வரிய வாய்ப்பினைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளவும்.

தொகைபேசி: 445689 (சென்னை)

அலுவலக முகவரி: முலிகை மணி, 7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர், சென்னை-17.

வேலூர் முகவரி: முலிகை மணி, 59, மாசிலாமணி முதலி தெரு, வேலூர் (வ.ஆ.)

முலிகை மணியில் வெளிவரும் கட்டுரைகள், கவிதைகள் அனைத்தும் முலிகை மணி பதிப்பகத்திற்கே உரிமை உடையது. கட்டுரைகள் கவிதைகள் அனைத்திற்கும் எழுத்திய ஆசிரியர்களே பொறுப்பு.

முலிகை மணி ஆசிரியர் அவர்களிடம் நேரில் வந்து ஆலோசனை பெற விரும்பும் அன்பார்கட்கு

சென்னையில் :- குடியிற முதல் சென்னி வரை
ஆற நாட்களும்.

7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர்.
சென்னை-17 — போன் : 445689

என்ற முகவரியில் சந்திக்கலாம்.

பஸ்ரூட்

வாணி மகாலில் இறங்கி, 9-ஆம் எண். பஸ்ஸில் ஏறி,
திருமலைப் பிள்ளை ரோடில் 'மணியம் ஸ்டேர்ஸ்',
இறங்கினால் இரண்டு நிமிடத்தில் மேற்கண்ட
முகவரிக்கு வந்துவிடலாம்.

சனிக்கிழமைகளில் மட்டும்

வேலூரில்

59, மாசிலாமணி முதலி வீதி
போன்—20726 இடத்தில் சந்திக்கலாம்.

ஆஸ்திரா, குன்மம் மேகநோய்கள், மூலம், கண்
நோய்கள் போன்ற நோய்கட்கு குறிப்பிடத்தக்க வகையில்
முலிகை சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

தபால் வழி ஆலோசனை பெற ரூ 2 க்கு போஸ்டல் ஆர்டர்
அனுப்பி, ஆலோசனை பெறலாம்.

மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பன், R. M. P.

7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர்.
சென்னை-17 — போன் : 445689

வேலூர் —போன்: 20726

முனிகையணி வாசகர்கள் வீட்டில் இருக்க வேண்டியவை

1. உடல் வளர்ச்சிக்கும் சக்திக்கும் அயிர்த சஞ்சீவி லேசியம்	ரூ.	10	00
2. மூட்டு வலிகளை நீக்கிட வாத நோய்த் தைலம்	ரூ.	5	00
3. வயிற்றுக் கோளாறு வாய்வுக்கோளாறுகளைக் களைத்திட வாய்வுச் சூரணம்	ரூ.	5	00
4. வயிற்றுக்கு தொல்லைதரும் பூச்சிகள் ஒழித்திட நாக்குப் பூச்சி மாத்திரை	ரூ.	5	00
5. மண்டைவறட்சி நீங்கி குளிர்த்தி பெற முகமுகக்கை தைலம்	ரூ.	5	00
6. புழுவேட்டுத் தைலம்	ரூ.	5	00
7. அடி பட்ட ரணம் காயம் ஆறிட ரணசஞ்சீவித் தைலம்	ரூ.	5	00
8. காதநோய்த் தைலம்	ரூ.	3	00
9. உடலின் எடை அதிகரிக்க அழகுறவு சூரணம்	ரூ.	5	00
10. பற்களின் பாதுகாப்புக்கு கருவேம்புபட்டை பல்பொடி	ரூ.	1	00

தேவையான மருந்துடன் அஞ்சல் செலவு ரூ. 3-00
சேர்த்து

சு. இரா. கண்ணப்பர், R. M. P.

7, அருளாம்பாள நெரு, தி. நகர், சென்னை-17,

என்ற முகவரிக்கு M. O. அனுப்பி பெறலாம்.

உ
முருகன் துணை

வாழ்க உந்தன் திருநாமம்



பல்லவி

வாழ்க உந்தன் திருநாமம்
வாழ்க உந்தன் பேரருளே!

அனுபல்லவி

வையகம் எங்கும் நிறைந்தவனே—வான்
வளருறு மதி யென வளர்பவனே!
பொய்யகம் இல்லா இடத்தவனே!—எங்கும்
பூரணமான தமிழ் முருகே!

இலக்கிய மாக இனிப்பவனே—எங்கள்
இதயம் எங்கனும் இருப்பவனே!
கலக்கங்கள் எல்லாம் தவிர்ப்பவனே—எம்
கருத்தினில் விளங்கும் மயிலோனே!

(அப்பப்பன் - தமிழாசிரியர்)

மருத்துவத் துணுக்குகள்

○ மலச்சிக்கல்—என்பது சாதாரணமாகத் தோன்றிவரும், நீடித்து இருக்குமேயானால், குன்மம், மூலம், போன்ற நோய்கள் வரும். எனவே, ஆரம்ப நிலையிலேயே மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்க, இரு வழிகள்: 1. காரணப் பொருள்களான, மது, மாமிசம், புகையிலை, பீடி, சிகரெட், காபி, உ ஆகியவற்றை உடனடியாக நிறுத்தவும். இரண்டாவதாக அரைக்கீரை, முருங்கைக்கீரை, பழங்கள் ஆகியவற்றை தினமும் உணவில் சேர்க்கவும்.

○ கசகசா 1 மஸ்பூன் எடுத்து முந்திரிப் பருப்பு 2 சேர்த்து அறைத்து பாலில் கலந்து காய்ச்சி சிறிது கல்கண்டு சேர்த்து சாப்பிட்டு வர, தூக்கம் நன்கு வரும் தூக்க மாத்திரைக்காக ஏக்கமுற்று இறுதியில் வாழ்வைப் பறிகொடுப்பவர்கள், கசகசாவைப் பின்பற்றுவார்களாக!

○ குழந்தை பெற்ற தாய்மார்கள், வாரம் இருமுறை முருங்கைக் கீரை, அம்மான் பச்சரிசி கீரை, பசளைக் கீரை, ஆகியவற்றைப் பருப்பிடன் கடைந்து சாப்பிட்டுவர தாய்ப் பால் பெருகும்.

○ முகப்பரு வராமல் தடுக்கவும், வந்த பருக்களின் அடையாளம் போகவும், எலுமிச்சம் பழச்சாறு தினம் இரவில் படுப்பதற்குமுன் முகத்தில் தேய்த்துக் கொண்டு காலையில் கழுவியிடவும்.

○ மாதுளம் பழம் வயிற்றுக் கோளாறுகளுக்கு மிகவும் நல்லது. பழத்தோல்களை உலர்த்தி தூள் செய்து சர்க்கரை கலந்து, காலை மாலை, இருவேளை ½ மஸ்பூன் வீதம் வெந்நீரில் சாப்பிட்டு வர, வயிற்றுப் போக்கு குணமடையும்.

○ வாத நோய் உள்ளவர்கள் 1 'கொத்துமல்லி காபி' சாப்பிட்டு வருவது நல்லது.

○ கீல்வாதம் போன்ற வாத நோய் உள்ளவர்கள், ஆப்பின் பழம் அடிக்கடி சாப்பிடுவது நல்லது. An apple per day keeps the doctor away.

○ அடிக்கடி வீக்கல் வருபவர்கட்கு, புதினாக் கீரை சூப் மிகவும் நல்லது.

உ
முருகா

ஐந்துகரத்தளை யானைமுகத்தளை இந்தினிளம்பிறை போலுமெயிற்றினை
நந்திமகன்தனை ஞானக்கொழுந்தினை புந்தியில் வைத்தடிபோற்றுதின்றேனே



எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே

அக்ஷாமல் வேறென்றறியேன் பராபரமே.

— (தாயுமானவர்)

மலர் II]

ஆனந்த ஸ்ரீ - பங்குனி மீ

[இதழ் - 5

திருத்தணிகை சீத்ரா பெளர்ணமி விழா செய்திகள்

திருத்தணிகையில் ஆண்டு தோறும் சித்திரைப் பெளர்ணமி
அன்று ஆசிரியர் கண்ணப்பரால் நடத்த பெறும், “பெளர்ணமி
விழா” இவ்வாண்டு 15-வது ஆண்டு விழாவாக, கடந்த 25-4-75
அன்று நடைபெற்றது.

கடும் வறட்சி, தண்ணீர் இன்மை ஆகிய காரணங்களால் இரு
நாட்கள் நடக்கும் விழா, ஒரு நாள் மட்டுமே நடத்த வேண்டிய
நெருக்கடி உண்டாயிற்று. எனினும் விழா வழக்கம்போல் அமைதி
யாகவும் ஆழ்ந்த இறை நெறியுடனும் நடைபெற்றது.

தவிர்க்க இயலாத சில நெருக்கடி காரணங்களால், விழா
பற்றிய அழைப்பினை போதிய அவகாசத்துடன் அனுப்ப இயல
வில்லை. எனினும், வழக்கமாக ஆண்டு தோறும் வரும் அன்பர்
கள் இவ்வாண்டும் வந்து சிறப்பித்தனர்.

திருத்தணிகை 'தண்ணீர்' என்பதைக் காசு கொடுத்து நான் வாங்க வேண்டிய அளவுக்கு வறட்சியால் பாதிக்கப் பட்டுள்ளது. இங்கிலாந்தில் இண்டு நாட்கள் வீழா நடத்த இயலவில்லை. ஒரு நாள் வீழா நடத்துவதற்கு மூன்று நாட்கள் ஊருக்கு வெளியேயிருந்த ஒரு இடத்திலிருந்து 5 ஆட்களை வைத்து தண்ணீர் சேமித்து வைக்கப்பட்டது.

நிழங்கி விவரம்

25—4—75 வெள்ளிக்கிழமை, காலை, தணிகையிலுள்ள வேலூர் வணிக வைய சத்திரத்தில் 7 மணிக்கு ஆசிரியர் குடும்பத்தடன் வந்திருந்த வாசக அன்பர்கள் இறைவழிபாடு நடத்தினர். அதன் பிறகு சிற்றண்டி வழங்கப் பட்டது.

காலை 10 மணிக்கு மலை மீது குடிசொண்டுள்ள தணிகைப் பேருமானுக்கு டஞ்ச மீத திருமுழுக்கு நடை பெற்றது. அன்பர், கள் பக்தி பாமாலை குட்ட இறைவனின் திருமுழுக்குக் காட்சி, கழி பேருவகையுடன் நடை பெற்றது.

பகல் 12 மணிக்கு, சத்திரத்தில், அன்பர்கட்கும் அடியவர் கட்கும், அன்னம் பரிபாலிப்பு நடைபெற்றது. ஏறக்கூறைய 500 பேருக்கு மேல் அன்னபரிபு நடை பெற்றது. அன்று மலை 6.30 மணிக்கு சென்னை ஓதவார்கள் திரு. P. A. S. ராஜசேகரானும், திருலாக்குடி சுவாமிகளும், வசந்த மண்டத்தில், தேவார திருமுறைக் கச்சேரிகள் நடத்தினர். 8.30 மணிக்கு சென்னை அன்பர் திரு சங்கர் நாராயணன் அவர்கள் 'பாம்பன் சுவாமிகன்' பற்றி சொற்பொழி ஆற்றினார்.

இரவு 10.30 மணிக்கு ஆசிரியர் கண்ணப்பர் வெள்ளிப் பூண்டி திருத்தண்டத்தினை கையிலேந்தி, முன்னே செல்ல வேலூர் கிளாரினைட் குழுவினர் திருநாசிகாபால் சகோதரர்கள் வாத்திய முழக்கத்துடன் புரண மலரவங்காரத்துடன் ஸ்ரீ வள்ளி தேவசேனாபதியாக, தணிகை முருகப்பேருமானின் திருவிதிவுலா முழு லேவில் நடைபெற்றது.

சுடும் வாட்சியிலும், இவ்விழாவின் நடத்த பேருசவி அளித்த வேலூர் வணிக வைய சத்திர கிர்வாகிகட்கும், முழுத்தழைப்பு நல்கிய, தணிகை சுப்பிரமணிய தேவஸ்தான கிர்வாகிகட்கும், விழாவில் கலந்து கொண்ட அன்பர்களும் இதயங்களினிந்த கந்தையை மூலிகைமணி தெரிவித்துக் கொள்கிறது.

சந்தா அன்பர்சட்கு இவ்விதமுடன் வழக்கம் போல், திருத்தணிகை வேலவனின் திருப்பழுக்கு பிரசாதம், திருநீறும் குங்குமமும் அனுப்பியுள்ளோம். பெறறுக் கொண்டு பேரருள் பெறவும். இவ்வாண்டு முழுமையும் நோய் வாரா, நற்பேறும்பெற வேண்டிக் கொள்ளவும்.

சந்தா இல்லாத வாசக அன்பர்கள் திருநீறு பிரசாதம் பெற 25 காசு அஞ்சல் தலை அனுப்பிப் பெறலாம்.

உளங்கனிந்த நன்றியுள் -- வாழ்த்தும்

திருத்தணிகை சித்திரைப் பெளர்ணமி விழா கடந்த 15 ஆண்டுகளாக சிறும் சிறப்புமாக இடைவிடாது நடைபெற வேண்டி, இலவசமாகவே, சத்திரம், தந்து மற்றும் பலவசதினை எவ்வித கைமாறும் கருதாது நல்குவரும், வேலூர் உணிகை உவசிய சத்திர விரவாகிகள், அனைவர்க்கும் மூலிகை பணி வாசகர் சார்பாக உளங்கனிந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம். குறிப்பாக வேலூர் திரு. த. குப்புசாமி செட்டியார், திரு. ஜெயவேலு செட்டியார், ஆசிரியர்க்கு அங்கனிந்த நன்றி உரியதாகுக.

தர்ம சிந்தை உடைய வேலூர் திரு. த. குப்புசாமி செட்டியார் அவர்கள் 'பெளர்ணமி' அன்று தமது 70 யெது பூர்த்தி யடைந்த செய்தியைக் கேட்டு அவர் பல்வாண்டு வாழ்ந்து அறம் பெருக்கிட வாழ்த்துகிறோம்.

— ஆசிரியர்

மகா மூலிகை எண்ணை !

- காலில் ஆணி, தோலைப் பற்றிய நோய்கள்,
- வெண்குட்டம், உடலில் அசுத்தநீர்த் தேக்கம்,
- ஊளைச் சதை.

போன்ற கொடிய நோய்களை வேருடன் களைய மேற்கண்ட "மகா மூலிகை எண்ணை"யை பத்தி முடன் சாப்பிட ஆச்சர்யமடையும் வகையில் குணமாகும். மேக நோய்கள் உடையவர்களுக்கு இந்த எண்ணை ஓர் சிறந்த நிவாரணியாகும். ஷே எண்ணையை பெற விரும்புவோர், ரூ. 83/- கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு M. O. மூலம் அனுப்பி பெறலாம்.

முகவரி:

மருத்துவர் : ஆ. இரா. கண்ணப்பர்

மூலிகை மணி அலுவலகம்

7, அருளம்பாள் தெரு, தி. நகர், சென்னை-17.



தீராட்சைக் கொடி

[182-வது முலிகை]

மனிதன் உயிர் வாழ்வதற்கு வேண்டிய சத்துக்கள் அனைத்தும் மண்ணிலே உண்டு. அந்த மண்ணைத் தின்ன முடியாது. அதனால் தான் அந்த மண்ணின் சக்தியை, உறிஞ்சும் பழம், காய், பூ, இலை போன்ற வடிவங்களில் இறைவன் நமக்காகப் படைத் தருளியுள்ளான். அவ்வகையில், பழங்கள் தரும் சக்தி அளவிடற்கரியது.

“நான் ஆறுமாத காலம் பழவகைகளையே சாப்பிட்டு சோதனை செய்தேன். சரீர வலிமையும், மூளை வலிமையும் சாப்பாடு சாப்பிடும் போது இருந்ததைவிட அதிகமாக இருப்பதை உணர்ந்தேன். மன உறுதியும், உடல் உறுதியும், பழவகைகளைச் சாப்பிடுவதால் ரிச்சயம் பெறலாம். கோபைப் போக்கும் அற்புத குணம் பழங்களுக்கு உண்டு.”

என்று பழவகைகளின் மாண்பினை அண்ணல் கார்தியார் கூறுகின்றார்.

பண்டைய வழக்கத்தில் பழங்கள்

பாரத மக்களைப் போன்று இயற்கை வாழ்வு நடத்தியவர்கள் வேறு இவர். பண்டைய உணவு முறையில் இயற்கை உணவுக்குத் தான் முதலிடம். நூருண்டு காலம் வாழ்ந்த பெரியோர்களின் முத்தான உணவு, கிரைகளும் பழங்களும் ஆகும்.

“உணவு விஷயத்தில் மனிதன் போதுமான கவனத்தைச் செலுத்தி பழவகைகளைச் சாப்பிட்டு உடல் நலனைக் காத்து அதன் மூலம் ஆண்டவனின் அருள் பெறலாம்” என்று கூறுகின்றார், ஆயுர் வேத முனிவர் பரத்வஜர்.

எனவே, இயற்கையின் இனிய கணிகளே, உணவாகவும், மருந்தாகவும் பயன்படுகிறது.

இவ்வகையில் திராட்சைப் பழம் நோய்களைப் போக்குவதிலும் சரி, ஊட்டமான உடல் சக்திக்கும் சரி, நிகரற்ற வகையில் பலனளிக்கிறது.

திராட்சையின் வரலாறு

உலகெங்கும் பரவலாகக் காணப்படும் திராட்சை, பலநூறு ஆண்டுகளாக மக்களின் அன்றாட உணவில் இடம் பெற்றுள்ளது. கிரீஸில் கி.மு. 1000 த்திலேயே திராட்சை மது உணவும் பொருளாக விற்கப்பட்டது.

ரோமானியர்கள் பலவகைப்பட்ட திராட்சை வகைகளைக் கூறுகின்றார்கள். கி.மு. 200-க்கு முன், சுகருதர் என்ற ஆயுர் வேத ஆசிரியர், இயற்றிய நூலில், திராட்சை இடம் பெற்றுள்ளது. ஆயுர்வேத மருந்துகள் பலவற்றில் திராட்சை இடம் பெற்றுள்ளது.

தமிழ் நாட்டில் யவனர் வருகையின் போது திராட்சை வந்ததாகக் கருதப்படுகிறது. யவனர் அளித்த மது திராட்சை மதுவெனக் கருதப்படுகிறது. இங்ஙனம் நம்நாட்டு மூலிகைகளில், ‘திராட்சைக் கொடி’யும் இறக்குமதி செய்யப்பட்ட மூலிகை இனமாகக் கருதலாம்.

சாதாரணமாக காணக் கூடிய கொடியாகையால், இதன் அமைப்பு பற்றி விரிவாக எழுத வேண்டியதில்லை. கொடி இனம். இலைகள், கொத்துக்கள் யாவும் கணுக்களிலிருந்து கிளைக்கும். திராட்சையில் பலவித பிரிவுகள் உண்டு—அவற்றில் சரளமாகக் கிடைக்கக் கூடியவை, கறுப்பு, பச்சை, விதையில்லாத திராட்சை, ஆங்கூர் திராட்சை, காபுல் திராட்சை என மக்களறிந்த, பழக் கத்தில் உள்ள வகைகள் இவை. இனி மருத்துவ மகிமைபயக் காணலாம்.

பொதுக் குணம்

திராட்சைக் கொடியில் பெரிதும் மருத்துவப் பயனளிப்பது, கனிவேயாதும். திராட்சைக் கனியில், பெருமளவு நீர், மாவும் பொருளும், உப்புநீர், மற்றும் கொழுப்புச் சத்துகளுக்கும் உண்டு. மிக்க குளிர்ச்சி தருவது. இத்தமும், தாதுர் அபிவிருத்தி அடையும். பித்தத்தைக் தணிவிக்க வல்லது. இஃதும், வித்து ஆகியன மருத்துவகுணம் உடையன. பலத்தை இளகும் சிறு நீரைப் பெருக்கிடு. உலர்ந்த திராட்சை, உவ்ருறுபுகளின் கழிவத் தணிவிக்கும். கோழையை அகற்றும்

உபயோக முறைகள்

திராட்சைக் கனிவை இரவகைகளில் பயன் படுத்தலாம். பசுமையாக இருக்கும் பழங்களைப் பார் படுத்துவது ஒருவகை. காய்ந்த உலர்ந்த பழங்களைப் பயன்படுத்துவது, மற்றொருவகை

பசுமையான திராட்சைப் பழங்கள் இரத்தத்தைச் சுத்தப் படுத்தும. உடலின் குட்டைத் தணித்து குளிர்ச்சியைத் தரும்.

குழந்தைகட்கு

1 வயது ஆன குழந்தைகட்கு பல்முனிக்கும் போது மலக் கட்டு உண்டாகும். ஜலபோஷம், காய்ச்சல் ஆகியனவும் உண்டாகும். அப்போது, திராட்சைப் பழத்தை பிழிந்தசாறு தினம் இருவேளை, 1 உஸ்பூன அளவு கொடுத்துவர, மேற்கண்ட நோய்கள் விலகும்.

இலையின் பயன்

திராட்சை இலையை மிளகு 6 சேரம் 2 சிட்டிகை, ஆகிய வற்றுடன் கஷாயம் வைத்து குடித்துவர, அஜீரணித்தால் வரும் பேதி நிற்கும்.

திராட்சைப் பழமும் - குடல் நோயும்

குடல் புண், உள்ளவர்கள் திராட்சை பழச்சாற்றை காலை, பகல், மாலையா முறைகளிலே 1 வேளைக்கு 2 அவுன்ஸ் வீதம் சாப்பிட்டு வரவும். குடல் புண் குணமடைவதுடன், வலியையும் பெறும்.

சேல்வாதம் இரத்த அழுத்தம் உடையவர்கள் கூட இப்பழை சாற்றைத் தினம் 1 யேனை சாப்பிடுவது நல்லது.

கல்லீல், மண்ணீரல் ஆகிய சோணம் துப்புக்களுக்கு திராட்சை வலிமை தருவதுடன் அவை பழுது பட்டால், அதனைத் தீர்க்கும் சக்தியும் கொண்டது திராட்சை.

நாள்பட்ட நோயாளிகள் நலம் பெற்றிட

ஈரல் நோய், காசம், மற்றும் காமாலை, பித்த நோய்களால் தாக்குண்ட நாள்பட்ட நோயாளிகள், காபுல் அல்லது பச்சை திராட்சையைத் தினம் 100 கிராம் அளவு சாப்பிட்டு வர உடல் வலிமை பெற்று சேக்கிரம் தேறும்.

இரத்தம் தூய்மை பெற

தினம் உலர்ந்த திராட்சையோ அல்லது பச்சை திராட்சையோ சாப்பிட்டு வர இரத்தம் தூய்மை பெறும். மேலும் உன்னவர்கள் சாப்பிடுவது தோலின் கிறம் பாதுகாப்புக்குரியதாகும்.

சூட்டு இருமலுக்கு

கபத்துடன் கூடிய வறட்டு இருமல் வந்தால் அரைப் போக்க 20 கிராம் உலர்ந்த திராட்சையை நெய்யில் பொரித்து உன்னக்குச் சாப்பிட இருமல் குணமாகும்.

இதய வலிமைக்கு

இதய படபடப்பு, பலவீனம் ஆகியவற்றிற்கு திராட்சைப் பழத்தைப் பன்னிரில் ஊற வைத்து அதன் சாற்றைப் பருகி வர இதயம் வலிமை பெறும்.

தாது பலம் பெற

பன்னிர் திராட்சையை 3 டம்ளர்தண்ணீரில் ஊற வைத்துப் பின் பிழிந்து அதே அளவு பசும் பால் கலந்து இரவில் பருகித் தாது பலம் பெறும்.

கண் வலிக்கும் புத்தி கூர்மைக்கும்

விமை அத்திப் பழம் 2, உலர்ந்த திராட்சைப் பழம் 10 கிராம், இரண்டையும் பானில் கலந்து காய்ச்சி தினம் காலைச் சாப்பிட்டு வர, கண்களுக்கும், மூளைக்கும் நல்ல வளர்ச்சியும் வலிமையும் தரும்.

பெண்களுக்கு

30 வயதுக்கு மேற்பட்ட பெண்களுக்கு வரும் மாத விடாய்த் தொல்லை நீர, திராட்சை ரசம் தினம் 3 அவுன்ஸ் இரு வேளை சாப்பிட்டு வர குணம் பெறலாம்.

பித்த உடம்பினைக்கு

பித்த ஆதிக்கம் உடைய உடம்பினர், இப்பழக்கத்தை தினம் சாப்பிட்டு வர கைகால் எரிச்சல், தலைச் சுற்றல் ஆகியன நீங்கும்.

இவ்வளவு அரிய மருத்துவப் பயன் தரும் 'திராட்சை'யின் மகிமையைத் தெரியாத காரணத்தால் தான்,

'ஓஓ! இந்தப் பழம் புனிக்கும்' என்று குள்ளநரி வேறுத்த ஓடி விட்டது போலும்!

குள்ளநரிக்கு தெரியா விட்டால் போதறது. நம்மவர் தெரிந்து கொண்டு அன்றாட உணவுப் பழக்கத்தில் திராட்சையைப் பழக்கிக்கொண்டால், நோய்வராது தடுக்கலாம். வந்த நோயையும் போக்கலாம்.

விஞ்ஞக, மாமிச உணவிற்குக் காசை செலவு செய்வதைவிட திராட்சை போன்ற பழங்களைப் பயன் படுத்துவது செலவிற்கு எளிமையும், உடலுக்கு வலிமையும் பெற வழியன்றோ!

'நம் நாட்டு முலிகைகள்' கட்டுரைத் தொகுப்பு, 1 முதல் 6 பாகங்கள் விட ரூ. 24. (ஒவ்வொரு பாகமும் ரூ. 4.) சந்தா அன்பர்கள் ரூ. 24 M. D. செலுத்தினால், எமது தபால் செலவில்க் புத்தகங்களை அனுப்புகிறோம்.

நோயும் மருந்தும்

[இப்பகுதியில், மருத்துவம், நோய்கள் பற்றிய விளக்கம் உணவு பழக்கங்கள், மூலிகைகள் பற்றிய செய்திகள், மற்றும் சித்த மருத்துவம் பற்றிய செய்திகள் பற்றிய கேள்விகளுக்கே பதிலளிக்கப்படும். வனாக்களை, "நோயும் மருந்தும்" மூலிகை மணி, எண். 7, அருளாம்பாள வீதி, தி. நகர். செனக்-17, முகவரிக்கு அனுப்பலாம். இதுவரை வெளிவந்துள்ள சிறந்த கேள்வி பதில்களைத் தொகுத்து இரண்டு புத்தகங்களாக வெளியிடப்பட்டுள்ளது. ரூ. 6-25 M.O. செய்து மேற்கண்ட முகவரியில் பெறலாம்.

வினா:

ஐயா:

நான் காரில் பயணம் செய்தால் வாந்தி வருகிறது. மயக்கம் வருகிறது. காரை விட்டு இறங்கி 5 மணி கழித்து நன்றாக ஆடு விடுகிறது. இதுபான்று 100க்கு 25 பேர் காரில் பிரயாணம் செய்தால் வாந்தி மயக்கம் தலைசுற்றல் ஏற்படுவதை அனுபவத்தில் நான் பார்த்து வருகிறேன் இதனைத் தடுக்க எளிய சிகிட்சை கூறவும்.

விடை:

சிலருக்கு பித்தநீர் அதிகம் உடலில் தங்குவதால், இவ்விதம் வரக்கூடும். பயணத்திற்கு முன் பாலில் இஞ்சி, சரகம் போட்டு குடிக்கவும். பயணம் செய்வதற்கு 5 மணி நேரத்திற்குமுன் மோரில் இஞ்சி, கொத்துமேனி கருவேப்பிலை போட்டு குடிக்கவும். பயணத்தின்போது நாரத்தங்காய் ஊறுகாய் உலர்ந்தது 3 துண்டை வாயில் போட்டுக்கொண்டு சப்பி சாப்பிட்டு கொண்டிருந்தால் வாந்தி வராது கூடியவரை வயிற்றில் எண்ணெய் பொருட்கள், தங்காமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

வினா:

எனக்கு வயது 67. சுமார் 10 ஆண்டு காலமாக Bronchial ஆஸ்த்மா இருந்து எககாலமும் தொல்லை தருகிறது. சல்தோடும் ஏற்படுகிறது. கொண்டையில் கபம் கட்டிக்கொண்டு மூக்கத் தளறல் ஏற்படுகிறது. ஆங்கில மருந்துகளை தற்கால சீவாரணம் அளிக்கிறது. கிறந்தர குணம் பெற சிகிட்சை முறை கூறவும்.

விடை :

துரை யீரல் தாபத்தினால் ஏற்படும் இந்த நோய்க்கு, எளிய சிகிச்சை தூவலாக, முசுமுகக்கை - இவ்விரண்டு முலிகைகளை யும் கெய்விட்டு வதக்கி துவையலாக்கி—தொடர்ந்து 10 நாட்கள் சரப்பிட்டு, வரவும், தொல்லைகள் படிப்படியாகக் குறையும். வசதி இருப்பின் நேரில் வந்தால் தகுந்த மருத்துவம் அளித்து குணப்படுத்தலாம்.

வினா :

என் பேத்திக்கு வயது 8. பிறந்தது முதல் தலையில் முடி எவ்வளவுமாகவும் நீள மில்லாமலும், உதிர்ந்து கொண்டும் வருகிறது. தங்களின் ஆலோசனை தேவை.

விடை :

வாரத்திற்கு 1 நாள், வெந்தயத்தை அறைத்து தலையில் தடவி 10 மீட்டர் வரை வைத்து பின் தலை முழுவதும். முடி உதிர்வது நிற்கும். எமது தயாரிப்பான 'அவுரித் தைலத்தை'த் தினம் உபயோகித்து வர முடி கருமையாகி சேழித்து வளரும்.

வினா :

ஐயா,

கோடை கால வெய்யினில் வெளியில் சுற்றித் திரியும் அனுவல் உள்ள என் போன்றவர்களுக்கு அடிக்கடி நீர் சுருக்கும், நீர் தாரை எரிச்சலும் ஏற்படுகிறது. இதனைப் போக்க எளிய சிகிச்சை கூறவும்.

விடை :

என்னுள் வேர் சிறிது தண்ணீரில் போட்டுக் காய்ச்சி குடிக்கவும். பகலில் மோர் 2 டம்ளர் குடிக்கவும். முடிந்தால் வாரம் 2 (அ) 3 இளநீர் சரப்பிடலாம். நீர் சுருக்கு வரும்போது புளியல் கொட்டை ஒன்றை வாயில் போட்டு மேல்தோலைச் சுவைத்து சரப்பிடலாம். இவைகள் உடலை குளிர்ச்சிபாக்குவதுடன், நீர் சுருக்கையும் தவிர்த்து, எரிச்சலையும் அடக்கும்.

வினா :

ஐயா,

என் உடல் பெருத்து விட்டது. டாக்டர்கள் உடம்பு கரைவ வேண்டும் என்று கூறுகிறார்கள். அதற்காக ஆங்கில மருத்துகள்

சாப்பிட்டு வேறு சில நோய்களுக்கு ஆளாக பயமாக இருக்கிறது. இந்நிலையில், தங்களின் மூலிகை சிவசையில் ஏதாவது ஒரு முறை யினைக் கூறவும். எளிமையாக இருத்தல் வேண்டும்.

விடை :

எடையும் குறைய வேண்டும்! எளிமையாகவும் இருக்க வேண்டும்! அப்பப்பா! என்ன ஆகை! உங்களைப் போன்றவர்களை மனதில் வைத்துக் கொண்டுதான் இறைவன் எலுமிச்சம் பழத்தைப் படைத்துள்ளான் போலும். கொழுப்புணுவையும் அரிசி உணவையும் குறைத்தக் கொள்ளுங்கள். தினம் எலுமிச்சம் பழச்சாறு 1 அவுன்ஸ், தேன் ½ அவுன்ஸ், தண்ணீர் 4 அவுன்ஸ், மூன்றையும் கலந்து சிறிது குடுசெய்து காலை 1 வேளை மட்டும் சாப்பிட்டு வர, தாங்கள் கோரியபடி எடை குறையும், சத்தி குறையாது.

வினா :

கோடையில் சில பழங்கள் அதிகமாக கிடைக்கின்றன. உதாரணமாக பலாப்பழம், மாப்பழம், சப்பாட்டா, ஆகிய பழங்கள் நிறைய கிடைக்கின்றன. இவற்றை நிறைய சாப்பிடுவதால் செடுதல் உண்டா? என்ன பக்குவத்தில் சாப்பிடுவது? என்ன பலன் பெறலாம்? அறிய அவா?

விடை :

பழங்களின் பொதுத் தன்மை மலச்சிக்கலைத் தீர்க்கும், உடல் வலிமைக்கும், வளர்ச்சிக்கும் பெரிதும் உதவும். நேரகளும் பழங்களும் இவற்றை அளித்த இணையலா ணட்ட உணவாகும்.

பலாப்பழத்தை சாப்பிடுவதால் செடுதலும் உண்டு. நன்மையும் உண்டு. தசைகளின் வளர்ச்சிக்கும், கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றவும், உதவுகிறது பலாப்பழம். ஆனால் கூட வே மந்தத் தையும் உண்டு பண்ணும். எனவே, தினம் 2 பலாக்களைத் தேனில் தோய்த்து சாப்பிடுவது நல்லது. குன்மம் போன்ற வியிற்று கோளாறு உள்ளவர்கள் பலாப்பழத்தைப் பயன்படுத்தக் கூடாது.

சப்பாட்டா பழம் :

மிகவும் இனிப்புடைய இப்பழம் சாதாரணமாக இந்த அபிவிருத்திக்காகச் சாப்பிட்டாலும், உஷ்ணத்தை அகற்றவும், வசீகரத்தைப் போக்கவும் நன்கு பலன் அளிக்கிறது. சயனோயி

உடையவர்கட்கு இப்பழம் மிகவும் நல்லது. வாரத்திற்கு 5 நாட்கள் தினம் 1 பழம் சாப்பிடலாம்; சீதபேதி, இரத்தபேதி ஆகிய வற்றை குணமாக்கும் சக்தியுமுடையது இப்பழம்.

மாம்பழம் :

பல்வேறு ஊட்டச் சத்துக்கள் கொண்டது மாம்பழம். இரைப்பைக்கு வலிமை கொடுத்து, பித்தத்தைத் தணிய செய்யும். அஜீரணத்தைத் தடுத்து மலச்சிக்கலை உடைக்கும். இரத்தவிருத்தி விரிவாக்குத்தி ஆகியவற்றைக் கொடுக்கும். தினம் 1 மாம்பழம் சாப்பிடலாம். ஆனால் அதற்குப் பிறகு அதன் உன்பருப்பை கூட்டு சாப்பிட வேண்டும். அது மாம்பழத்தால் வரும் குட்டைத் தணிவிக்கும்.

மீது :

பெளத்திரம் போய் வந்து என் கண்பர் ஒருவர் தொல்லைப்படுகின்றார். ஆபரேஷன் செய்து கொள்ள அச்சப்படுகின்றார். மூலிகைச் சிகிச்சை ஒன்று எளிமையாக கூறவும். பத்தியமும கூறவும்,

கிடை :

மூலக்குட்டினதும், மூலபோய்க் காரணமாகவும் ஏற்படக் கூடிய இந்த நோயை நான் பட மருந்து சாப்பிடுவதன் மூலம் குணப்படுத்தலாம். ஆரம்பத்திலேயே கீழ்க்கண்ட சிகிச்சையை மேற்கொண்டால் பூரணமாகக் குணம் கிடைக்கும்.

குப்பைமேனி இலையை நன்கு நிறுவில் உலர்த்தி தூள் செய்து இடித்து சலித்து, காலை, மாலை இருவேளை இண்டு (அ) மூன்று சிட்டிகை செய்பில் குழைத்துண்ணவும். துத்திக் கேரையை, பகல் சாப்பாட்டில் அடிக்கடி சேர்க்கவும்; சிறுகேர, காரம், மாமிசம் அறவே நீக்கவும். காபி, மீ, புகையிலை, இரவு கண்விழிப்பு ஆகியவற்றை நீக்கி, குளிர்ச்சியான கய்கறிகள், பால், மோர், நெய் ஆஞ்சு, மாதுளை, சீமை அத்திப்பழம் ஆகியன அடிக்கடி சாப்பிட்டு வந்தால் 40 நாட்களில் இந்த நோய் குணமாகும்.

கீது :

என் தாயாருக்கு காலில் பித்த வெடிப்பு உள்ளது. அதனால் அடிக்கடி எரிச்சல் ஏற்படுகிறது. ஆயின்ட்மென்ட் போட்டும் பயனில்லை இதற்கு என்ன செய்வது?

கிடை

அழவனம் என்னும் மருதானி இஃ ஒரு கைப்பிடி, மஞ்சள் சிறிது, இரண்டையும் எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டரைத்து இவ்வில் பற்று போட்டு வரவும். 10 நாட்கள் செய்து வர குணம் கிடைக்கும். காபி, ம, சாப்பிடுவதை நிறுத்தவும்.

கிடை

ஐயா,

ஆன்மீக வாழ்வு, உடல் நலத்தைப் பாதுகாக்கும் என்பதை நம் சமயங்கள் கூறுகின்றன. ஆனால் அவற்றை சில 'சடங்கு களுக்குள்' அடக்குவதால் மேலும் பல குழப்பங்களும், பூசல்களும் வருகின்றனவே. யோழிய, உடல்நலப் பாதுகாப்போ' அன்றி உள்ள அமைதியும் வருவதில்லை. எனவே, உடல் காப்பும், உள்ள அமைதியும் தரும் ஆன்மீக ஒழுக்க விதிகளைச் சித்தர்கள் கூறியுள்ளனரா? அறிய அவா!

கிடை

'மனமது செம்மையானால் மந்திரம் செபிக்க வேண்டா' என்பது பழமொழி. மனதின் கண் மாசுற வாழ்வை அமைப்பது தான் ஆன்மீக வாழ்வின் முதல்படி. இதற்குத் துணை புரிகிறது தான் சடங்குகள். உள்ள நிலை சீர்படுமேயானால் உடல் நிலைகளும் சீர்படும். எனவே, சடங்குகளும், வழிபாடுகளும் உடல் காப்பிற்கும், உள்ள அமைதிக்கு மட்டுமே யாகும். வள்ளல் பெருமானின் 'சித்திய ஒழுக்கம்' என்ற பகுதியைப் படித்து பின் பற்றினால் உடல் நலமும், உள்ள அமைதியும் கிடைக்கும்.

கிடை

ஐயா

முகப்பருக்கள், கட்டிகள் ஆகியன வாராதிருக்க எளிய வழி ஒன்று கூறவும்.

கிடை

எலுமிச்சம் பழச்சாற்றை இரவு படுக்கும்போது முகத்தில் தேய்த்துக் கொள்ளவும். காயில் எழுந்ததும், எழுது தயாரிப்பான, 'ஸ்நானப்பொடியை'க் கொண்டு முகத்தை அலம்பி வரவும். பருக்களும், கட்டியும் வாராது தோலின் நிறம் பாதுகாக்கப்படும்.

முலிகைக் காய கல்பம்

மணமாகாத இளைஞர்களின் உடல் வளர்ச்சிக்கும், மணமாகி இல்லறம் ஏற்கும் இளைஞர்களின் இனிய வாழ்விற்கும், 40 வயதைக் கடந்து நரம்புத் தளர்ச்சி அடைந்தவர்களுக்கும், இன்றியமையாத நல்வாழ்வை அளிக்கும் வகையில், முலிகை மணி கண்ணப்பரால் தயாரிக்கப் பட்டது முலிகைக் காய கல்பம்.

சேத்தூரம், பஸ்பம், சூரணம், இளகல் ஆக நான்கு வகையான மருந்துகளைக் கொண்ட முலிகை காய கல்பம் 40 நாட்களுக்குரியது—விலை ரூ. 140/- அஞ்சலில் பெற ரூ. 5/- சேர்த்து 145/- கீழ்க்கண்ட முகவரியில் பெறலாம். சேரிலும் பெறலாம்.

முலிகை மணி கண்ணப்பர்.

7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர், சென்னை-17.

இலவசம்

எமது அரிய தயாரிப்புகளான,

1. அவுரித் தைலம்—விலை ரூ. 10/-
(தலைமுடி கருமைக்கும், வளர்ச்சிக்கும் உரியது தினசரி உபயோகத்திற்குரியது)
2. முக்கட்டு ஸ்நான தைலம்—விலை ரூ. 10/-
(மண்டை வறட்சி நீங்கி, கண் குளிர்ப்பி பெறும்)
3. முலிகை ஸ்நானப் பொடி—விலை ரூ. 2/-
(3தடவின் பளபளக்கும், அழுக்கு நீங்கவும்)

ஆக, இவ்மூன்றும் சேர்த்து ரூ. 22, அஞ்சல் செலவு ரூ. 8/- மொத்தம் ரூ. 15/- M.O செய்தால் எமது தயாரிப்பான 40 நாட்களுக்குரிய “வல்லாரைத் தீப்பிளி” (விலை ரூ. 5 உடையது) இலவசமாகவே அனுப்பப்படும்.

ரூ. 27 மதிப்புடைய நான்கு மருந்துகளை ரூ. 32, M.O. செய்து பெறலாம்.

முகவரி: முலிகை மணி, 7, அருளாம்பாள் தெரு, தி. நகர், சென்னை-17.

‘அகத்தியர் குணவாகடம்’ - ஆய்வுக் கட்டுரை-3

நோயும் - தன்மையும்

க. வேங்கடேசன், B.Sc., M.A.,

1. தலை வலி

நம் நாட்டு மருத்துவச் செல்வம் எவ்வளவு உயர்ந்தது, நுட்பமானது, விஞ்ஞான அடிப்படைக் கொண்டது, என்பதை அகத்தியரின் இந்நூலின் ஒன்றைக் கொண்டே நிரூபிக்கலாம். எவ்வித அறிவியல் துணைக் கருவிகளோ, அன்றி எக்ஸ்ரே, மைக்ரோஸ்கோப், போன்ற நோய் நிலை காட்டும் உபகரணங்கள் இன்றி நோய்களின் துல்லியமான நிலைகளையும், பல நூறு ஆண்டுகட்கு முன்பே நுட்பமான குறி குணங்களையும் இந்நூலில் அவர் தெளிவாகக் கூறியுள்ளமை, வியப்பிற்கு மட்டுமல்ல—பருமை படவும் வேண்டிய செய்தியாகும். ‘தலைவலி’ பற்றி அவர் விரிவாகக் கூறியுள்ள தன்மைகள், அவரின் ‘நோய் கணிக்கு’ம் திறமைக்கு அரிய சான்றாகும்.

நோயின் பெயரும்--வகை நோகையும்

தலைவலி—தலைபைப்பற்றி வரும் ஓர்வித நோய்;

அகத்தியர், தலைவலியின் வகையை “தலைவலி தானாறு விதங்களுண்டு பண்பாக ஒவ்வொன்றும் பகரக்கேளாய்” என்று, ஆறுவகைத் தலைவலிகளைப் பட்டியல் படுத்துகின்றார்.

(1) மண்டை எலும்பிற்கு மேலுள்ள தலைச் சதையைப்பற்றி வரும் தலைவலி

(2) சிரகினை மூடியுள்ள சவ்வைப்பற்றிய தலைவலி

(3) தலையிலுள்ள பரிசு நரம்புகளைப்பற்றி வரும் தலைவலி

(4) மூளையில் இரத்தம் சேர்ந்து அதனால் உண்டாகும் தலைவலி.

(5) அக்கினி மந்தத்தினால் வரும் தலைவலி

(6) மூளையைப் பற்றும் பல்வேறு நோயினால் வரும் தலைவலி

இந்த ஆறுவகைத் தலைவலிகளும், கடுமையான குறி குணங்கள் உடையவை எனவே, இவற்றை முதலில் கூறினார். இவை "மேஜர் தலைவலிகள்" எனலாம்.

இவையன்றி, பிற நோய்கள் தொடர்பாக வரும் தலைவலிகளும் உண்டு எனக் கூறி அவற்றை அகத்தியர்

"சுயமான தலைவலிகள்" எனக் குறிப்பிடுகின்றார். இதனை நாம் "மைனர் தலைவலிகள்" எனலாம்.

சுயமான தலைவலிகள் வகை

(1) சுயரோகம்

(2) காய்ச்சல்

(3) காது வலி

(4) பல் நோய்கள்

(5) குதக நோயால் வரும் தலைவலி
ஆகியவற்றின் தொடர்பால் வரும் தலைவலி. அந்த நோய்கள் திரும், போது, தானே தலைவலியும் திரும்.

இங்ஙனம், மேஜர் தலைவலி-6 மைனர் தலைவலி-5 என, 11 வித தலைவலிகளை வகுத்து, அவற்றின் தன்மை, குறி குணங்களை திரும், திராத நிலைமை—இறுதியாக—ஒவ்வொன்றிற்கும் மருத்துவம் கூறியுள்ளார் அகத்தியர்.

மேஜர் தலைவலிகள் தன்மை---குறி குணம்

1. தலைச் சதைபைப் பற்றி வரும் தலைவலி

நோய் தாக்கும் பகுதி

தலை எலும்பிற்கு மேலுள்ள தலைச் சதைபைப்பற்றி வரும்.
தன்மை---குறி குணங்கள்

இந் நோயினால் சிரசில் வேதனை முழுதும் காணும். சில நேரங்களில் வலி தணிந்து காணும்;

புருவங்களை அசைத்தாலும் வலி மிகுந்து காணும்;

தாழ்வாய்க்கட்டை அசைந்தாலும் விண்ணென்று வலி
தோன்றும். தலைச் சதைகளை மெல்ல அழுத்தினாலும், விரலால்
தட்டினாலும்கூட நோய் அதிகரிக்கும் என, இங் நோயின் தன்மையை
விளக்குகின்றார். இது முதல்நிலை, இது வளரும்போது, முகம்,
பிடரி, தோள்பட்டை, ஆகியவற்றைப்பற்றி, வலி பெடுத்து, பிள்
ளர் உடலெங்கும் தொடர்ந்து வலியெடுக்கும்.

நோய்க்குரிய காரணங்கள்

இவ்வித தலைநோய்க்குரிய ஒரே காரணத்தை அகத்தியர்,
“கூரான சீதளமே காரணமாகும்” என்பதால், அதிகமான
சீதளமே இந்நோய் வருவதற்குரிய காரணமாகக் கொள்ளலாம்.

நோய் தீர்க்க மருந்து

சீதளம் காரணமாக வரும் இந்த தலைவலிக்கு சூறிப்பாக
எவ்வித மருந்தும் கூறாமல், வாத நோய்க்குரிய மருந்தினைத்
தருமாறு கூறுகின்றார். எனவே ஆறுமுக செந்தூரத்தை தினம்
இருவேளை 3 அரிசி எடை, திரிகடுகு அல்லது அமுக்கினங் கிழங்கு
சூரணம் அனுபானத்தில் தேனில்குழைத்து கொடுக்கலாம். கக்கு,
பெருங்காயம், பூண்டு, நாமக்கட்டி, இவற்றை தண்ணீர் விட்டு
உறைத்து பற்று போட்டு சாம்பிராணி புகை காட்டி வர, இவ்
வகைத் தலைவலி தீரலாம்.

2. சிரசினு முடியுள்ள சவ்வைப் பற்றிய தலைவலி

நோய்தாக்கும் பகுதி

தலை எலும்பின் மேலே முடியுள்ள சவ்வைப்பற்றி வரும்
வலி, இது.

தன்மை--குறிஞ்சு

இவ்வகை தலைநோய் ஒரிடத்திலேயே தங்கி தீராத வேதனை
யைத் தரும்.

அழுத்தினால் அதிகரிக்கும். தலைச் சதைகள் அசைவுற்றால்
நோய் அதிகமாகும்.

மார்பெலும்பு, மற்றும் காலெலும்புக்குள் இந்நோய் செல்லும்.
அவ்வாறு செல்லும் இந்நோய், அவ்விடத்திலேயே தங்கி விடும்
போது, விக்கல் தோன்றும்.

நோய் வரும் காரணம்

இந்த வித தலைவலி வரக் காரணம்.

- (1) அல்லல் தரும் மனக்கவலைகள்.
- (2) சிதளத்தின் ஆதிக்கம்.
- (3) தொல்லை தரும் மேகரோகம்.

நோய் நீக்க வழி

இந்த தலைவலியைப் போக்க, மேற்கூறிய காரணங்களை, விலக்கும்போதே குடனில் தங்கியுள்ள தூர்மலத்தைப் போக்க வேண்டும் என்பார் அகத்தியர்.

3. பரிசு நரம்புகளைப் பற்றிய வரும் தலைவலி

நோய் தாக்கும் பகுதி

தலைப் பகுதியில் உள்ள பரிசு நரம்புகளைப் பற்றுதலால் வரும் தலைவலியாகும்.

தன்மை, குறி குணங்கள்

புருவார், நாசி, ஆகிய பகுதிகளில் வேதனை மிகும். தலையின் ஒருபுறத்தே வெப்பமுடன் வலி எடுக்கும். முகம் ஒரு பக்க வலி எடுக்கும்.

இத்தகைய வலி தினந்தோறும் சிதக் காய்ச்சல்போல், விட்டு விட்டு தவறாமல் வரும். சில நாட்கள் இந்த தலைவலி வராமலே இருக்கும். ஆனால் மறுபடியும் வரும். சிலருக்கு அடிக்கடி வரும். இங்ஙனம் ஒரு நிலையின்றி வரும் இந்நோயை, 'ஒருத்தலை நோய்' 'ஒற்றைத் தலைவலி' என்றும் கூறுவர்.

நோய் தோன்றக் காரணம்

சிதளத்தின் விஷக் காற்று ஈட்டிபோல் உடலைத் தாக்குவதால் வருவதாகும்.

நோய் தீர மருந்து

பாடாண வகை மருந்துகளும், அயம் தொடர்புள்ள மருந்துகளைக் கொடுத்தால் இந்நோய் தீருமென்பார் அகத்தியர். முன்னர் கூறிய ஆறுமுக செந்துரம், திரிகடுகு குரணத்தை, தேனில் கலந்து கொடுக்கலாம்.

4. முனையில் இரத்தம் சேர்ந்து அதனால் வரும் தலைவலி

நோய் தாக்கும் பகுதி

உடம்பில் பாய்ந்து வரும் இரத்தம் முனையில் சேர்ந்துவிடுவதால் வருவதாகும்.

தன்மையும்---குறி குணங்களும்

நெற்றி, பிடரி இவைகளில் வலி அதிகமாகத் தோன்றும்.

கண் சிவத்தல், முகம் சிவத்தல், நாடி பருத்தல், ஆகியன படிப் படியாகத் தோன்றி, முகம் களை இழந்து சோர்வடையும்.

நோய் நீங்கும் மருந்து

இவ் வகை தலை வலிக்கு, குறிப்பாக எவ்வித மருந்தையும் அகத்தியர் கூறவில்லை. மாறாக, நெற்றிப் பொட்டில் உள்ள இரத்தத்தை எடுத்தால் தீரும் என்று கூறுகிறார். இரண் சிகிச்சையின் பார்ப்பட்ட முறை, எனவே வழக்கில் இம்முறை இருக்கின்றதா என்பதை அறிய வேண்டும். இம் முறைக்கு 'குருதி வாங்கல்' என்று பெயர்.

அடுத்து,

கடும் பத்திய முடனிருந்து, பேதிக்கு சாப்பிடுவதன் மூலமும் இந்த தலைவலி போகுமென்று கூறுகிறார்.

5. அக்கினி மந்தத்தினால் வரும் தலைவலி

நோய் தாக்கும் பகுதி

அக்கினி மந்தம் காரணமாக, வரும் இந்த தலைவலி, நெற்றிப் பகுதியை அதிகமாகத் தாக்கும்.

தன்மையும்---குறி குணங்களும்

வலது கண் மேல் புறமும், இடது புறம் கன்னப் பொறியிலும், நெற்றியின் மேல்புறமும் வலிகன் மிகுந்து காணும் குறிப்பாக, காலையில் எழுந்தவுடன் இந்த தலைவலி தோன்றும்.

இந்த தலைவலி இரு நிகைகளை உடையது.

ஆரம்ப நிலையில், மேற்குறித்த குறி குணங்கள் இருந்து, சாப் பாடு சாப்பிட்டால் குணமாகிவிடும். இது அற்பமாக வரும் தலைவலி.

முற்றிய நிலையில், இந்த தலைவலி அதிகமாகும். குமட்ட டுடன் வாந்தி உண்டாகும். புத்தி மாறட்டம் தோன்றும். கண் பார்வை மந்தமாகி, காதில் இரைச்சலுடன் வலியும் உண்டாகும்.

நோய் தோன்றும் காரணம்

முற்றிய நிலையில் வரும் இந்த நோய் வரக் காரணம்.

வயிற்றில் வாய்வு சேர்ந்து கொண்டு, மந்தத்தை உண்டு பண்ணுவதால் வருவது முதற் காரணம்.

அடிக்கடி பேதிக்குச் சாப்பிடுவதாலும் இந்நோய் வர ஏது வாகும்.

நோய் நீக்கும் வழி

வாந்தியில் பித்தகீர் வெளியேறி விடுமானால், தலைநோய் உடல் நீங்கும். இதுவே உகந்த வழி என்கின்றார் அகத்தியர். இஞ்சிச் சூரணம் தினம் இருவேளை சாப்பிடலாம்.

6. மூளையைப்பற்றி வரும் தலைவலி

நோய் தாக்கும் பகுதி

மூளை மற்றும் மூளையை சுற்றியுள்ள சவ்வு பகுதிகள், தாபி தம் அடைவதால் வருவதாகும்.

தன்மையும் குறி குணங்களும்

மூளை தாபிதமடைவதால் வரும் இந் நோயினால், தலைக் குள் வலி மிகும். அதிகமாக சிந்தனைக் குழப்பங்கள் மிகுந்து, தலையை அசைப்பதால் நோய் அதிகமாகும்.

இங்ஙனம் தலைவலி மிகுந்து போவதால், சிலருக்கு, இடுவு, சன்னியும், பாரிச வாதமும் தோன்றும்.

கோய் வரக் காரணம்

காய்ச்சல், சயரோகம், காது நோய்கள், பல், ஈறு நோய்கள் குதக நோய், உஷ்ணம், வாய்வு ஆகியவற்றின் ஆதிக்கத்தாலும், கவலை, ஏக்கம், குன்மம் ஆகிய நோய்கள் வரும்போது, இந்தவித தலைவலி வரும்.

கோய் தீர மருந்து

மூளையில் இரத்தம் பொங்குதலால் வரும் இந்த கோய் தீர, 'அட்டை'யை விட்டு இரத்தத்தை வாங்கிடல் வேண்டும். உடம் பில் வேண்டப்படாது தேங்கும் அசுத்த ரத்தத்தை அக்காலத்தில் வெளியேற்ற 'அட்டை' விட்டு இரத்தம் வாங்கல்' என்பது ஒரு மூறை. யானைக்கால் விபாதிக்கும் இம்மூறை பயன் படுத்தப் படுகிறது.

அடுத்து, துர்ணை வெளியேற்ற பேதிக்குக் கொடுப்பது நல்லது. கடும் பத்தியத்துடன் மகாவீர மெழுகு கொடுக்க குண மாகும் என்கின்றார் அகத்தியர்.

இங்ஙனம், 'மேஜர் தலைவலிகளை' துட்பமாகப் புலப்படுத்திய பின், 'மைனர் தலைவலிகளை'க் திழ்கண்டவாறு விளக்குகின்றார்.

மைனர் தலைவலிகள் - 5

சயம், காய்ச்சல், காதுவலி, பல் நோய்கள், குதகநோய் காரணமாக வரும் தலைவலிகள் நீங்க, முதல் ரோகம் திருமாகும், தலைவலியும் நீங்கும் எனக் கூறி பின்னர், ஒவ்வொன்றிற்கும் தனி மருத்துவமும் கூறுகின்றார்.

குதகத் தலைவலிக்கு

குதகத்தால் வரும் தலைவலிக்கு அயம் சேர்ந்த செந்துரங் களோ அல்லது அயச் செந்துரத்தை திரிகடுகு குரணத்துடன் கொடுக்கத் தீரும்.

காது வலியால் வரும் தலைநோய்தீர

கைகளைத் தலைமீது வைத்தமுத்த தலைநோய் தீரும். அல்லது குளிர்ந்த நீரை தலையிலிட்டால் தலைவலி விற்கும் அல்லது, தாய்ப் பாலை துணியில் நனைத்து நெற்றிமீது போட்டுவரத் தீரும். மற்ற தலைவலிகள் தீர எளிய மருத்துவம்.

காய்ச்சல், சயரோகம், பல் கோய் காரணமாக வரும் தலைவலி களுக்கு கீழ்க்கண்ட எளிய சிகிச்சைகள் கூறுகின்றார்.

1. கக்கு (தோல் நீக்கியது), திப்பிலி, மஞ்சள், சதகுப்பை, மிளகு, கற்பூரம்.

ஆகியவற்றை சம எடை எடுத்து, தெளிவாக குன்றிமணி இலைச் சாறு விட்டு மைபோல அரைத்து, ஒரு துணியில் 'பேஸ்ட்' போல் தடவி தலைவலி உள்ள இடத்தில் பற்றுப் போட்டு சாம்பிராணி அனல் காட்டவும். அல்லது, மேற்படி துணியில் தடவிய மருந்தை அப்படியே உருட்டி, திரிபோல செய்து கொளுத்தி, அதன் புகையை உள்ளுக்கு இழுக்கவும், அப்படி இருவேளை செய்துவர தலைவலி விட்டுப்போகும்.

2. அபின், கக்கு, சாம்பிராணி, கஸ்தூரி, மஞ்சள் ஆகிய என்னையும் அரைத்தப் பற்றுப் போட்டு, சாம்பிராணி புகை காட்டிவர தலைவலி தீரும்.

3. சந்தனத்தைத் தைலத்தை அடுத்தடுத்து தலை முழுது வர தலைவலி போகும்.

4. வேளை இலை, நொச்சி இலை, தும்பை ஆகியவற்றை வேது பிடிப்பதால் முன்கூறிய தலைவலிகள் நீங்கும்.

5. மாவிலங்கச் செடியின் பட்டையைக் காயவைத்து இடித்துக் சலித்து, வறுத்து, ஒத்தடம் கொடுப்பதாலும் முன்கூறிய தலைவலிகள் போகும்.

இங்ஙனம், அகத்தியர் தலைவலியை.

மேஜர் தலைவலிகள்—6 மைனர் தலைவலிகள்—5

என்று பாகுபடுத்தி, ஒவ்வொன்றின் தன்மை, குறிகுணங்கள், தீர்க்கும் மருந்து வகைகளைக் கூறியுள்ள பாங்கு நம் நாட்டு மருத்துவத்தின் பெருமையை வெள்ளிடை மலையாக்கியுள்ளது.

சாதாரணத் 'தலைவலி' என்று ஒதுக்காமலும், வெற்றிலைப் பாக்குக் கடையில் விற்கும் கண்ட மாததிரைகளை வாங்கி மேலும் சிக்கலாக்கிக் கொள்ளாமல், அகத்தியர் கூறியுள்ளபடி குறி குணங்களை அறிந்து அதற்கேற்ற மருத்துவம் மேற்கொள்வதே சாலச் சிறந்தது.

சித்தர் இலக மருத்துவம்

கன்ன வலி தீர

பணி காலங்களில் சிலநகல், கன்னங்களின் பக்கத்திலும், காதின அடிப்பாகத்திலும் வீக்கம் கண்டு பொறுக்க இயலாத வலி ஏற்படும். இதனை, 'புட்டாளம்மை' என்று கூறுவர். ஆனால் இது புட்டாளம்மை அல்ல. இந்த வீக்கம், வலி நீங்கிட ஓர் எளிய சிகிச்சை:

நாட்டு மருந்து கடையில், கருஞ்சீரகம் என்றொரு மருந்து, இதனை 35 கிராம் வாங்கி, பெற்றலைச் சாற்றில் மைபோல் அறைத்து வீக்கத்தின் மேல் பற்று போட்டு, சாம்பிராணி புகை காட்டி வரவும். இவ்வனம் 5 நாட்கள் செய்துவர, வீக்கமும் வலியும் தீரும்.

தொண்டை சதை வளர்ச்சி நீங்க

ஐஸ், போன்ற பொருள்களை அதிகமாகச் சாப்பிடும் குழந்தைகட்கு தொண்டையில் சதை வளர்ச்சி கண்டு சளி, இடுமல ஆகியன அடிக்கடி வரும். குரல் கமமலும் வரும். இவர்கள் ஐஸ், போன்றவற்றை நீக்கவேண்டும். வெந்நீரில் சீரகம் போட்டுக் காய்ச்சி அடிக்கடி பருகவேண்டும். தலையில் எககாரணம் பற்றியும் தண்ணீர் பாடக்கூடாது. இந்நீராய்கது அகத்தியர் கூறும் மருத்துவம் மிக நல்லது; எளிதானது.

கடுக்காய்ச் குரணம்

100 கிராம்

திப்பிலி

" "

சித்தரத்தை

" "

வால்மிளகு

200 "

சாதிக்காய்

85 "

இவை எல்லாவற்றையும் சிழுவில் உலர்த்தி இடித்துப் பொடித்து தான் செய்து வைத்துக்கொள்ளவும்.

சிறுவர்களுக்கு 5 சிட்டிகை தினம் காலை, மாலை, தேனில் குழைத்துப் பொருக்கவும். இவ்வனம் ஆறாக்கைக்கு 2 சிட்டிகை விதம் தினம் தேனில் பொருக்கவும். இவ்வனம் 8 மாதம் தொடர்ந்து கொடுத்துவர நோய் பூரண குணமடையும்.

முலிகை அகராதி

(சென்ற இதழ் தொடர்ச்சி)

குன்றி

வேறுபெயர்கள் :

குண்டுமணி, குன்றிமணி குன்றிவித்து.

ஆங்கிலம் : Jequirity. தெலுங்கு : குருடுவன்டா, மகையாளம் : குன்றிகுரு, சமஸ்கிருதம் : குன்சா

விபரம் :

கொடிஇனம். இந்தியாவெங்கும் வளரும். வெண்மை, கருமை, செம்மை, மஞ்சள், நீலம் என ஐவகை உண்டு. வெண்மை, கருமை செம்மை ஆகிய இம்மூன்று மட்டுமே பயன்படுவது. வெண்குன்றி மணிவேரை 'அதிமதுரம்' என சிலர் கூறுவர். ஆனால் அதுவல்ல என்று முகமது ஷேரீப்கான் மறுக்கின்றார்.

உபயோக உறுப்புகள் :

இலை, விதை, வேர். இலை இனிப்புச் சுவையும், விதை கைப்புச்சுவையும், வேர் சிறு கசப்பும் உடையன.

குணநிசையம் :

இலை : மலமிளக்கும். தாபம் எனப்படும் அழலை ஆற்றும் காம உணர்வை பெருக்கிடும். கோழையை அகற்றும்.

விதை : மலக்கட்டை உடைத்து உடல் வரீமை தரும்.

வேர் : வாந்தி உண்டாக்கும். கோழை அகற்றும்.

கூந்திங் குதம்பை

வேறுபெயர் :

கிடைக்கவில்லை

விபரம் :

பலரும் அறிந்த முலிகை எனக்கூற இயலாது. எனவே வளரும் இடம் முதலியன திட்டமாகக் கூற இயலவில்லை

கவை :

கார்ப்பு

உபயோக உறுப்பு :

இலை

குணதிசயம் :

வெப்பம் தரக்கூடியது. குகிளோய்கள், சந்திரபாதம் ஆகியன நீங்கும்.

கூந்தற்பனை

வேறுபெயர்கள் :

தாளிப்பனை, கொண்டைப்பனை, மலைப்பனை. ஆங்கிலம் : *Caryota urens* Sago palm.

விபரம் :

பனைமர வகுப்பைச் சார்ந்தது. பாரதத்தின் வடபகுதிகளில் ஏராளமாய் உண்டு. தென்னிந்தியாவில் மலைப்பிரதேசங்களில் வளர்க்கப் படுகிறது.

கவை : இனிப்பு, குளிர்ச்சி.

இது பனை வகுப்பைச் சார்ந்திருப்பதால் இதிலிருந்து கள் எடுத்து ஒருவகைச் சாராயம் எடுக்கப் படுகிறது.

குணதிசயம் :

இலை கெட்டியாக இருப்பதால் எழுத்தாணி கொண்டு எழுத அக்காலத்தில் பயன்படுத்தினர்.

இதன் குருத்து மலத்தைக் கட்டும். கண்-மலமினக்கும். விதை, ஒற்றைத் தலைவலியைப் போக்கும்.

கூவைக் கிழங்கு

வேறுபெயர்கள் :

அரகுட் கிழங்கு, கூகைக் கிழங்கு. ஆங்கிலம், *Curuma, Anguatifolia, East Indian Arrow-root* தெலுங்கு-அரகுட் கடலு, கன்னடம்-கூவ கட, மலையாளம்-குவகிழன்னு.

விபரம்

தோற்றத்தில் மஞ்சள் செடி போலிருக்கும். மலையாளம், கன்னட நாட்டில் அதிகம் பயிராகிறது. நன்றியும் முதிர்ந்த கிழங்கை முறித்தப் பார்த்தால் அதில் மூன்று போல் மங்கலான வட்டங்கள் காணப்படும். நடுமையத்தில் நீல நிறமாயும், அதற்கடுத்து மங்கலான நீல நிறமாகவும், விளிம்பில் வெண்மையாகவும் இருக்கும். நீலநிறமான வட்டத்திலுள்ளதே பூரணமானது.

உபயோகஉறுப்பு:

சிமங்கு-மாவு, சுவை-இனிப்பு.

குணதிசயம்

குளிர்ச்சி தரும். உள்ஹற்புசுளின் அழகை ஆற்றும். உடலை உரமாக்கி வலிமை தரும். தாகம், இருமல் ஆகியன நீக்கும்.

இதன் மாவு எளிதில் ஜீரணமாகும். நோயாளிகளுக்குக் கஞ்சி செய்து கொடுக்கலாம்.

கேழ்வரகு**வேறுபெயர்கள்:**

இராசி, சேவரு கேப்பை, பஞ்சந்தாங்கி. ஆங்கிலம் -
Elesine Coracama Ragl

தெலுங்கு-ராசுலு, மலையாளம்-ராகி, கன்னடம்-ராவி-
சமஸ்கிருதம்-சோமா

விபரம்

தானிய வகைகளில் ஒன்று. சுவை-இனிப்பு, குளிர்ச்சி.

உபயோக உறுப்பு

விதை

குணதிசயம்

துவர்ப்புச் சுவையுடையது. உடல் வலிமையைப் பெருக்கி வளர்ச்சிக்குதலுள்ளது. பித்த வாதத்தை உண்டு பண்ணும். கேழ்வரகு கூழ், பித்தம் தணியும். களிபலத்தைத் தரும். உழைப் பாளிகளின் உன்னத உணவு. கேழ்வரகு அடை மதுமேக றேரக் கட்டுப்படுத்தும். கேழ்வரகு மாவைக் கிளறி கட்டிகளுக்கு அலத்துக் கட்டினால் கட்டி சீக்கிரம் பழுக்கும்.

(தொடரும்)

தேனின் பெருமை

தேன் - ஒரு - சிறுமிக்கொல்லி :

வெறும் தேன்தானே என்று ஒதுக்கி விடாதீர்கள்! இயற்கையின் படைப்பில் எதில் எத்தனை நுட்பமோ! இல்லாவிடில் இனிப் பாகச் சுவைக்கும் தேன் நமக்குத் திராத நோய்களைத் தருகின்ற நுண்ணுயிர் கிருமிகளைக் கொல்லும் நல்லமருந்தாக முடியுமா என்ன! ஆம். தேனில் சில, பல கிருமிகள் வாழ முடியாது. அமெரிக்காவில் ஒரு ஆராய்ச்சிக்கூடத்தில் பாக்டீரியா இயல் அறிஞரான மாக்டர் சாக்டெட் என்பவர் மனிதனின் உடலைத் தீனியாகக் கொண்டு அவனைப் பிடித்தாடுகின்ற பல நோய்க்கிருமிகளைத் தேனில் செலுத்தி ஆராய்ச்சி மேற்கொண்டார். தேனில் அவை வளர்கின்றனவா, வாழ்கின்றனவா, பெருகின்றனவா, மாய்கின்றனவா என்பதே அவர் கேள்விகள். விடை கிடைத்தது. அது

1. குடற்காய்ச்சல் என்று நாமெல்லாம் மிரண்டு துடித்து மாய்கிறோமே, அந்த டைபாயிடு காய்ச்சலை உண்டாக்கும் கிருமிகள் தேனில் 48 மணி நேரத்திற்கு மேல் வாழ முடியவில்லை.
2. டைபாயிடு போன்ற இன்னொரு காய்ச்சலைப் பரப்பும் கிருமியோ 24 மணி நேரத்திற்கு மேல் தேனில் இல்லை.
3. நுரையீரலிலிருந்து வருகின்ற மூச்சுக் குழாய்களை அடைத்து நிமிமானியா காய்ச்சலை உண்டாக்குகின்ற கொடிய நோய்க் கிருமிகள் தூய தேனில் நான்கே நாட்களில் மடிந்தன.
4. டைபாயிடு காய்ச்சல் வரும்போது குடலில் புண் ஏற்பட்டு சில சமயம் குடலில் துளை கூட விழுகின்ற அளவிற்குக் கொடுமையாகப் பரவி தொற்று நோயாக இதை பரப்பும் கிருமிகள் ஐந்தாவது நாள் தூய தேனில் அழிந்தன.
5. சித்பெதியைப் பரிசாகத் தந்து மனிதனை வாட்டுகின்ற நோய்க் கிருமிகள் தேனில் பத்து மணி நேரங்களுக்கு மேலே இருக்க முடியவில்லை.

இவை மட்டும் என்பதில்லை. இவை நமக்குத் தெரிந்த சான்றுகள். அவ்வளவே. இவை போன்ற இன்னும் பல பாக்டீரியாக்களும் இப்படியே அழிந்தன; தேன் அழித்தது. இது ஆராய்ச்சியால் கண்ட முடிவு. வெறும் சொல்லால் கூறும் கதையல்ல. தேன் உணவாக மட்டுமல்ல; நம்மைக் காக்கும் காவலனும் ஆகும்; அதனால் தான் அதை "நன் மருந்து" என்று நம் முன்னோர் அழைத்தனர்ரா?

தேனில் உள்ள வைட்டமின்கள் :

சிறிது காலத்திற்கு முன்புவரை தேனில் வைட்டமின்கள் என்று சொல்லப்படும் உயிர்ச்சத்துக்கள் ஒன்றுகூட இல்லை என்று நம்பப்பட்டது. ஆனால் அறிவியலின் வளர்ச்சி காரணமாகச் சிறிய அளவில் இருந்தாலும் வைட்டமின்களை ஆராயும் வழிகள் பெருகிய பின்பு தேனிலும் உயிர்ச்சத்துகள் உள்ளன என்று தெரிய வந்தது. தயாமின் B_1 , ரிபோப்ளேவின் B_2 , நாயசின், பிர்டாக்சின் B_6 , வைட்டமின் CK போன்ற பல இருக்கின்றன. ஆனால் இவை மிகவும் சிறிய அளவில் தான் அமைந்துள்ளன. இதனால் பெரிய பயன் ஏதுமில்லை. ஆனால் தேனை உண்ணும்போது - நம் உடலில் ஏற்படும் வளர்ச்சிதை மாற்றத்திற்கு இது ஓரளவாவது பயன் தருகிறது என்பதை நாம் மறுக்க முடியாது. இதிலுள்ள வைட்டமின் C, B_1 , B_2 , ஆகியவை ஓரளவு கணிசமானவை; அவை மட்டுமல்ல, இந்த அளவு சிதைந்து போகாமல் இறுதி வரை உடலுக்குப் பயன் தருகிறது என்பதை முக்கியம். (மற்ற சில பொருள்களில் வைட்டமின்கள் நசிந்து விடுவதுண்டு).

புத்தகம் பெயர் :-

தேன் — ஆசிரியர் : கி. சுப்பிரமணியம்

விலை ரூ. 1-25. முகவரி: த. நா. இ. ம. சங்கம், கார்த்திகர், மதுரை

சிந்தர் இலகு மருந்துவம் (தொடர்ச்சி)

மேல் பூச்சு

தொண்டை சதை வளர்ச்சி அதிகமாகி வலி இருக்குமே யானால், அறக்கினால் கிழங்கு, சுக்கு, ஆகிய இரண்டையும் பசும் பாலில் அரைத்து வலி உள்ள இடத்தில், கன்னத்தின் பக்கத்தில் மேல் பூச்சு போட்டு சாம்பிராணி புகை காட்ட வலி குறையும்.

குடல் வீக்கமுற்று அதனால் வரும் பேதி நீர்க்

வசம்பும், ஒமமும், சம அளவு எடுத்து வறுத்து இடித்து பொடிசெய்து, $\frac{1}{2}$ டிஸ்பூன் எடுத்து காலை, பகல், மாலை, மூன்று வேளை, தண்ணீரில் சாப்பிட, பேதி நீர்க்கும்.

மூல வியாதி வலி நீங்க

எலுமிச்சம் பழத்தை இரண்டாக நறுக்கி அதில் இந்துப் பைத் தூவி, அப்படியே வாயில் வைத்து சுவைக்கவும். மூல வியாதியின்போது வரும் இரத்த ஓழுக்கு இதனால் நீங்கும்.

அனுபவம் உணர்த்தும் உண்குடி

நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம்

T. K. சுப்ரமணியன் & கோ
103 East Car St., Dindigul-1

ஐயா,

தங்கள் ஆலோசனைப்படி 'நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம்' 1 பாட்டில் பயன் படுத்தினேன். நல்ல பலன் கிடைத்தது. மேற் கொண்டு 1 பாட்டில் அனுப்பவும்.

A. S. சுப்பிரமணிய ஐயர்;

நெ. 6 மாசிலாமணி பேட்டை விழுப்புரம்.

பேரன்புடைய A. R. கண்ணப்பர் அவர்கட்கு,

தங்களின் நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம் உபயோகித்து வந்ததில் பார்வை தெளிவாகவும், சதை வளர்ச்சி குறைந்து நல்ல பார்வை தெளிவும் ஏற்பட்டு வருகிறது. நன்றி.

A. சுப்பிரமணிய பிள்ளை

ஆசாரிமார் பிள்ளையார் கோவில் தெரு,

வடசேரி, நாகர் கோவில்.

ஐயா,

கண்களின் கோளாறுகளால் தொல்லுபட்ட நான் தங்களிடம் அசையாத நம்பிக்கை கொண்ட ஒரு பெரியவர் தந்த சிறிது நேத்திரப் பூண்டுத் தைலத்தை என் கண்களில் விட்டு வந்ததில் பெரிதும் பலன் அடைந்தேன். வணக்கம் நன்றி.

N. தளபாக்யம்

37. டி. எஸ். புரம் திருப்பூர்-1

ஐயா,

தங்களின் நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம் உபயோகித்ததில் சிறிது முன்னேற்றம் தெரிகிறது. இன்னும் 1 பாட்டில் அனுப்பவும்.

இதய ஒலி

[illegible]

N. K. R. அபித்தி, M. A.,

3 D. C. S. B. Lane, Balarangapuram, Madurai-9

8411,

தங்களுடைய வீடா முயற்சியால்தான் இன்று சித்த மருத்துவத்தில் பெரும்பாலான மக்களுக்கு நம்பிக்கை ஏற்பட்டிருக்கிறது என்று மனமார நம்புகிறேன். தாங்கள் கூறியபடி டான்சிலுக்கான மருந்து தயாரித்து இரண்டு மூன்று குழந்தைகட்கு கொடுத்ததில் நல்ல குணம் ஏற்பட்டிருக்கிறது என்பதை பெருமையுடனும், நன்றியுடனும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

M. சண்முக சுந்தரம் - மதுரை - 1.

8 UT,

தாங்கள் தெரிவித்தபடி துதுவனையை சாறு எடுத்து
கஷாயமாகவும், துவையலாகவும் உபயோகப்படுத்திய
திலிருந்து ஜலதோடம் சளி இவைகள் குணமாகியது.
நன்றி.

K. V. குழந்தைவேலு

அருட்பெருஞ்சோதி நிகையம்

கலங்காணி P.O. (Via தாரைக்குறிச்சி)

நாமக்தல் (Tk).

உங்கள் அபுரித் தைலம் வாங்கிப் பயன் படுத்தினேன். என் போன்றவர்க்கு நரை முடியை கறுக்கவைத்து பார்வைக்கு அழகு தருகிறது. தைலம் தெய்வீக சக்தி உடையது. இளம் நரையைப் போக்குவதிலும், முடி நிறைய வளரவும், அபுரித் தைலம் செய்து அளித்த வகையில் உங்களுக்கு நிராய பண்ணியம் உண்டு.

முலிகை மணி அச்சகத்தில் அச்சிட்டு வெளியிடுபவரும், ஆசிரியரும் வேலூர் - மருத்துவர் ஆ. ரா. கண்ணப்பர், (59, மாசிலாமணி முதலி தெரு, வேலூர்-632001. வ.ஆ.)

கண்ணோளி காத்திட நேத்திரப் பூண்டு தைலம்

நேத்திரப் பூண்டு என்ற மூலிகை தைலம் கண்ணோளிக்கும், பாதுகாப்பிற்கும் கைகண்ட பரம்பரை அனுபவ முறை! இதை நமது ஆசிரியர் கண்ணப்பர் அவர்கள் முறையாக எடுத்து தைலமாகச் செய்து வாசக சந்தா அன்பர்கட்கு மட்டும் கொடுக்க முன்வந்துள்ளார்.

நேத்திரப் பூண்டு தைலம் வேண்டுவோர் தபால் செலவு ரூ. 3-00 தைல விலை ரூ. 12-00ம் ஆக ரூ. 15-00 மணியார்டர் அனுப்பி பெறலாம். பணம் அனுப்பும்போது தவறாமல் சந்தா எண்ணைக் குறிப்பிடல் வேண்டும்.

○ சந்தாதாரர் அல்லாதோர் ரூ. 21-00 M.O. செய்யவேண்டும்.

ஆ இரா. கண்ணப்பர்

7, அருளாம்பாள் தெரு, சென்னை-17.

‘மூலிகை ரட்சை’

வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பலவிதமான வேதனை, எதிரிகளின் தொல்லை, நவக்கிரகப் பிடைகளால் வறுமை, காரிய தாமதம், அமைதியின்மை, சந்ததி தடை, திருமணங்கள் தடை. வாழ்க்கையில் முன்னேற்றம் காண முடியாதபடி எதிரிகள் செய்யும் மாந்திரீகம், பில்லி, ஏவல், சூன்யம் போன்றவைகளால் தொல்லை, இத்தியாதி போன்ற தீய சக்திகளை ஒழித்துவிடுவது மூலிகை ரட்சை ஒன்றே!

இவ்வகையில், பல்லாண்டுகளாக அரும்பாடுபட்டு ஆராய்ச்சி செய்து மூலிகைகளின் மூலங்களை திருமுருகன் உபாசனையால் சாபநிவர்த்தி செய்து பிரத்தியேக பூசையில் வைத்து, தேவையுள்ள அன்பர்களுக்கு அனுப்பப் படுகிறது. இதன் பேரில் அன்பும், நம்பிக்கையும் உள்ளவர்கள் 25 காசு தபால் உடையுடன் மேற்கண்ட முகவரிக்கு எழுதினால் இதன் முழு வரமும் தெரிவிக்கப்படும்.

முலிகை வளம்

நாடும் வளம்

முலிகை மணீ கண்ணப்பரின்

குடும்ப மருந்து பெட்டி

தமிழ் சிக்க மருத்துவ முறைகளைக் கொண்டது

எளியமயான தோய்களைப் போக்கிற்கும்
உலியமயான மருந்துகள்-10 அடங்கிய பெட்டி.

★ காய்சல் ★ வயிற்றுவலி ★ விஷக்கடி ★ தலைவலி ★ இருமல் ★ காதுநோய்
★ னைங்கள் ★ பேதி ★ அஜிணம் ★ வாய்வுக் கோளாறு-போன்ற எலிய
பந்து நோய்களைப் போக்கும் உயரிய மருந்துகள் அடங்கியது.

குறைக்கப்பட்ட விலை ரூ. 20. பதிவு அஞ்சல் செலவு ரூ. 2-75.

ரூ. 22-75. M. O. செய்து உடனடியாகப் பெறலாம்.